

Tekniskt reglemente



2025

 **SVENSK
GYMNASTIK**

 **Gymnastik-
förbundet**

Innehållsförteckning

Inledning.....	8
Förkortningar	10
Definitioner	11
Sektion 1 – Allmänna bestämmelser.....	12

1. Arrangemang av tävlingar.....	12
1.1 Vem får arrangera tävlingar	12
1.2 Officiell tävling, mästerskapstecken.....	12
1.3 Bedömning	13
1.4 Begäran om utredning av poäng (eng. "inquiry").....	13
1.5 Dispenser	14
1.6 Gymnastikförbundets representant.....	14
1.7 Fri entré	14
2. Tävlingsdeltagande	14
2.1 Deltagande i tävling	14
2.2 Anmälningrutiner.....	15
2.3 Avgifter vid tävling	17
2.4 Föreningsrepresentation.....	18
2.5 Klädsel för tränare och aktiva på tävlingsområdet.....	19
2.6 Korrekt uppförande.....	19
2.7 Tävlingsbestraffningar.....	20
3. Tävlingslicens.....	20
3.1 Tävlingslicens	20
4. Ledare.....	21
4.1 Utbildningskrav	21
5. Domare	21
5.1 Domares skyldigheter och rättigheter	21
5.2 Tävlingsjury	21
6. Internationellt tränings-/tävlingsutbyte	22
6.1 Tillståndsansökningar och anmälningar	22
6.2 Riktlinje vid internationellt utbyte	22
7. Medicinska bestämmelser	23
7.1 Medicinsk säkerhet vid tävlingsarrangemang	23
7.2 Återhämtning.....	24
8. Tillgänglighet och hjälpmedel	24
9. Reklamregler.....	24
9.1 Generella reklamregler.....	25
9.2 Reklam på redskap	25
9.3 Reklam på kläder och utrustning	26
9.4 Reklam på nummerlapp	26
10. Hedersutmärkelsen för framstående gymnaster	26

Sektion 2 – Särskilda bestämmelser aerobic gymnastics	27
1. Tävlingsår	27
2. Anmälningssavgifter	27
3. Nationella tävlingar	27
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	27
3.2 Svenska Cupen	27
3.3 Riksmästerskapen	28
Sektion 3 – Särskilda bestämmelser drill.....	29
1. Tävlingsår	29
2. Anmälningssavgifter	29
3. Nationella tävlingar	29
3.1 Svenska Mästerskap (SM) i Tävlingsdrill.....	29
3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM) i Tävlingsdrill	29
3.3 Svenska Mästerskap (SM) i Marschdrill	30
3.4 Kvaltävlingar för SM i Tävlingsdrill	30
3.5 Kvaltävlingar för JSM i Tävlingsdrill.....	30
Sektion 4 – Särskilda bestämmelser hopprep.....	31
1. Tävlingsår	31
2. Anmälningssavgifter	31
3. Nationella tävlingar	31
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	31
3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM).....	31
3.3 Svenska Cupen (SC)	32
3.4 Juniorcupen.....	32
3.5 Rikshoppet Åttan	32
4. Regiontävlingar	32
4.1 Vikingahoppet och Rikshoppet.....	32
4.2 Snabbhetscupen	33

Sektion 5 – Särskilda bestämmelser kvinnlig artistisk gymnastik.....34

1. Tävlingsår	34
2. Anmälningssavgifter	34
3. Nationella tävlingar	34
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	34
3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM).....	34
3.3 Svenska Mästerskap för ungdomar (USM)	35
3.4 Ungdomsmötet	35
3.5 Riksmästerskapen (RM)	35
3.6 Svenska Cupen	35
3.7 Juniorcupen	36
3.8 Höstcupen (HC)	36
3.9 Rikscupen.....	36
3.10 Vårpokalen	36
3.11 Höstpokalen.....	37
3.12 Rikskampen.....	37
3.13 Challenge (genomförs 1-3 gånger per år).....	37

Sektion 6 – Särskilda bestämmelser manlig artistisk gymnastik.....38

1. Tävlingsår	38
2. Anmälningssavgifter	38
3. Nationella tävlingar	38
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	38
3.2 Svenska Mästerskap för Lag (Lag-SM).....	38
3.3 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM).....	39
3.4 Svenska Cupen	39
3.5 Juniorcupen	39
3.6 Riksmästerskapen (RM)	40
3.7 Rikscupen.....	40
3.8 Sverigepokalen	40
3.9 Rikspokalen	41
3.10 Masters	41
3.11 Nationell testhelg.....	41
4. Regionala tävlingar	42

Sektion 7 - Särskilda bestämmelser parkour (freerunning)	43
1. Tävlingsår	43
2. Anmälningssavgifter	43
3. Nationella tävlingar	43
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	43

Sektion 8 – Särskilda bestämmelser rytmisk gymnastik.....	44
1. Tävlingsår	44
2. Anmälningssavgifter	44
3. Nationella tävlingar	44
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	44
3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM) och ungdom (USM).....	45
3.3 Lag-SM	45
3.4 Riksserien (4 deltävlingar).....	45
4. Storregionala tävlingar	45
4.1 Vårpokalen Syd & Vårpokalen Nord	45
4.2 Höstpokalen Syd & Höstpokalen Nord.....	46

Sektion 9 – Särskilda bestämmelser trampolin och DMT	47
1. Tävlingsår	47
2. Anmälningssavgifter	47
3. Nationella tävlingar	47
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	47
3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM).....	47
3.3 Svenska Mästerskap för ungdomar (USM)	48
3.4 Svenska Cupen (SC)	48
4. Regionala tävlingar	48

Sektion 10 - Särskilda bestämmelser tricking	49
1. Tävlingsår	49
2. Anmälningssavgifter	49
3. Nationella tävlingar	49
3.1 Svenska Mästerskap (SM)	49

Sektion 11 – Särskilda bestämmelser

truppergymnastik.....	50
1. Benämningar.....	50
2. Tävlingsår	50
3. Anmälningssavgifter	50
4. Domare	50
5. Uttagning till nordiska mästerskap.....	50
6. Nationella tävlingar	50
6.1 Svenska Mästerskap (SM)	51
6.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM).....	51
6.3 Svenska Mästerskap för ungdomar (USM)	52
6.4 Riksettan	52
6.5 Rikstvåan.....	52
6.6 Rikstrea.....	52
6.7 Riksfyran	53
6.8 Riksfemman.....	53

Inledning

Gymnastikförbundets styrelse beslutar om de principer och riktlinjer som gäller för Tekniskt reglemente. Följande principer och riktlinjer beslutades 2024-04-07:

- a) Tävlingsgymnastik för barn och ungdomar ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv, följa FN:s barnkonvention samt efterleva Gymnastikförbundets Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik. Sedan tidigare gäller:
 - a. Grundläggande krav för att få delta i tävlingar är att utövaren ska fylla minst 7 år det året som tävlingen genomförs (eller uppfylla de högre åldersgränser under året som specificeras i respektive disciplins specifika tävlingsregler).
 - b. Trots att anvisningarna säger att barn ska tävla så lokalt som möjligt är det viktigt att möjliggöra mötesplatser även för discipliner med få utövare utspridda över hela landet. Därför tillåts yngre aktiva (dock ej yngre än 7 år) att delta på vissa nationella tävlingar om tävlingen har för målgruppen anpassade regler och det inte är möjligt att arrangera regionala tävlingar. Nationella tävlingar för yngre aktiva ska utvärderas årligen för att aktivt verka för att skapa mötesplatser mer lokalt för de yngre barnen med långsiktig målsättning att åldersgränsen för nationella tävlingar ska vara minst 13 år.
 - c. Tävlingar på den allra högsta nivån (bedömning sker utifrån den internationella Code of Points/IJRU/WBTF/IBTF) ska inte genomföras för barn under 13 år.
 - d. Gymnastikförbundets linje är att USM, JSM och SM är tävlingar på den allra högsta nivån (bedömning sker utifrån den internationella Code of Points/IJRU/WBTF/IBTF, men där viss anpassning kan förekomma), dvs. lägsta ålder för dessa tävlingar blir utifrån punkten c) per definition från det år utövaren fyller 13 år.
 - e. Utövarna ska fylla minst 13 år under året för att delta i internationella tävlingar utomlands.
 - f. Trots att anvisningarna säger att barn inte ska tävla internationellt kan undantagsvis utövare under 13 år tillåtas att delta om särskild motivering görs för varför deltagande ska tillåtas, exempelvis om sociala sammanhang eller geografisk närhet, förutsatt att tävlingen har regler som är anpassade för bedömning av yngre gymnaster.
- b) Gymnastikförbundet ska verka för aktiv förflyttning över tid mot ytterligare efterlevnad av Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik och därmed minska antalet undantag. Gymnastikförbundet kommer fortsatt att vara restriktiva och successivt minska antalet tävlingar som utgör undantag från anvisningarna.
- c) Generalsekreteraren ska tillse fortsatt efterlevnad samt att kommunikationsinsatser implementeringen av anvisningarna sker till regioner och föreningar.

Utifrån ovanstående principer och riktlinjer samt Svensk Gymnastik Vill fastställer Gymnastikförbundets generalsekreterare Tekniskt reglemente efter beredning tillsammans med samtliga nationella tävlingskommittéer och samordnare.

Tekniskt reglemente är upplagt enligt följande: i sektion 1 återfinns bestämmelser som är gemensamma för samtliga tävlingsdiscipliner. Varje disciplins särskilda bestämmelser återfinns i de efterföljande sektionerna enligt följande:

- Sektion 2 Aerobic gymnastics
- Sektion 3 Drill
- Sektion 4 Hopprep
- Sektion 5 Kvinnlig artistisk gymnastik
- Sektion 6 Manlig artistisk gymnastik
- Sektion 7 Parkour (freerunning)
- Sektion 8 Rytmask gymnastik
- Sektion 9 Trampolin och DMT
- Sektion 10 Tricking
- Sektion 11 Truppgymnastik

Tekniskt reglemente gäller för samtliga tävlingar på nationell nivå som arrangeras i Sverige, och i tillämpliga delar för tävlingar på regional- och föreningsnivå, och ska läsas ihop med Gymnastikförbundets stadgar, Tävlingsbestämmelser samt respektive disciplins övriga regler och reglementen, till exempel; Bedömningsreglemente, Redskapsreglemente och Arrangörsreglemente.

I händelse av motsägelser mellan olika regelsamlingar gäller i första hand Gymnastikförbundets stadgar, i andra hand Tekniskt reglemente och därefter respektive disciplins övriga regler och reglementen.

Stockholm april 2024

SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDET



Catharina Espmark, generalsekreterare

Förkortningar

RF	Riksidrottsförbundet	TR	Tekniskt reglemente
SF	Specialförbund	BR	Bedömningsreglemente
FIG	Internationella Gymnastikförbundet	CoP	Code of Points (FIG:s resp. European Gymnastics BR)
IJRU	International Jump Rope Union		
AER	Aerobic gymnastics	OS	Olympiska Spel
Drill	Drill	VM	Världsmästerskap
HR	Hopprep	EM	Europamästerskap
AG	Artistisk gymnastik	NM	Nordiska Mästerskap
KvAG	Kvinnlig artistisk gymnastik	JNM	Junior-NM
MAG	Manlig artistisk gymnastik	SM	Svenskt Mästerskap
RG	Rytmask gymnastik	JSM	Junior-SM
PKTR	Parkour, tricking, freerunning	USM	Ungdoms-SM
TRA	Trampolin	SC	Svenska Cupen
TRU	Truppgymnastik		
TK	Tävlingskommitté	SVT	Sveriges Television
ATK	Tävlingskommittén för AER, ersatt av nationell samordnare	EBU	European Broadcasting
DK	Drillkommittén		
HTK	Tävlingskommittén för hopprep		
KTK	Tävlingskommittén för KvAG		
MTK	Tävlingskommittén för MAG		
RTK	Tävlingskommittén för RG		
TrK	Tävlingskommittén för TRA		
TTK	Tävlingskommittén för truppgymnastik		

Definitioner

Internationell tävling:

Tävling med deltagande föreningar och/eller förbund från mer än ett land, i Sverige eller utomlands.

Nationell tävling:

SM- eller rikstävling med deltagare från Sverige som arrangeras på uppdrag av Gymnastikförbundet nationellt och som ingår i respektive TK:s officiella tävlingsstege.

Regionstävling:

Tävling som arrangeras av eller på uppdrag av Gymnastikförbundet regionalt.

Föreningstävling:

Tävling som arrangeras av en förening ansluten till Gymnastikförbundet. Inbjudna deltagare kan vara lokala, regionala, nationella eller internationella.

Sektion 1 – Allmänna bestämmelser

1. Arrangemang av tävlingar

1.1 Vem får arrangera tävlingar

- 1.1.1 Nationell tävling arrangeras på uppdrag av Gymnastikförbundet nationellt.
- 1.1.2 Internationell tävling får anordnas av förening ansluten till Gymnastikförbundet, antingen på uppdrag av eller efter tillstånd från Gymnastikförbundet nationellt.
- 1.1.3 Regionstävling arrangeras av eller på uppdrag av Gymnastikförbundet regionalt.
- 1.1.4 Föreningstävlingar som bjuder in lokalt, regionalt, nationellt eller internationellt får arrangeras av föreningar anslutna till Gymnastikförbundet efter tillstånd. Tillstånd söks från Gymnastikförbundet regionalt. I de fall tävlingen bjuder in internationellt deltagande hanterar Gymnastikförbundet nationellt ansökan. Tillståndsansökan görs i tävlingsanmälningssystemet alternativt via bilaga 1.
- 1.1.5 Organisationer icke tillhörande Gymnastikförbundet äger rätt att arrangera en gymnastiktävling efter tillstånd av Gymnastikförbundet. Ansökan ska sändas till Gymnastikförbundet senast sex månader före tävlingsdatum.

1.2 Officiell tävling, mästerskapstecken

Generellt gäller att minst två deltagare/lag från två olika föreningar måste delta för att ett svenskt mästerskap ska vara officiellt. I de fall för få är anmälda till tävlingen kan ingen svensk mästare koras och tävlingen får då status av ett inofficiellt JSM eller SM.

- 1.2.1 RF:s mästerskapstecken vid SM, lag-SM, JSM, lag-JSM, DM och JDM utdelas om minst två utövare/lag ej tillhörande samma förening, startar i tävlingen. Inom disciplinerna aerobic gymnastics, rytmisk gymnastik (undantag klasserna junior- och seniortrupp där 1.2 gäller) samt truppgymnastik gäller att RF:s mästerskapstecken utdelas om minst tre utövare/lag, från minst två olika föreningar, startar tävlingen.
- 1.2.2 Priser, diplom och eventuella deltagarplaketter vid övriga nationella tävlingar delas ut i enlighet med respektive disciplins tävlingsbestämmelser och arrangörsreglementen.
- 1.2.3 Priser, diplom och eventuella deltagarplaketter vid övriga tävlingar delas ut i enlighet med arrangörens beslut.

1.3 Bedömning

Bedömningen sker enligt respektive disciplins bestämmelser, antingen det nationella bedömningsreglementet och/eller FIG/European gymnastics Code of Points (CoP) eller IJRU. Särbestämmelser och avvikelser från BR, CoP eller IJRU ska tydligt anges i Tävlingsbestämmelser och respektive inbjudan.

1.4 Begäran om utredning av poäng (eng. "inquiry")

- 1.4.1 Begäran ska vara underskriven och inlämnad av föreningsledare eller föreningsrepresentant.
- 1.4.2 Begäran kan bara gälla den egna truppen, laget eller de egna utövarna.
- 1.4.3 Begäran behandlas av tävlingsjuryn (se punkt 5.6).
- 1.4.4 För mer detaljerat förfarande, se respektive disciplins tävlingsbestämmelser, CoP och IJRU.
- 1.4.5 och 1.4.6 gäller för MAG, RG, TRA, AER, KvAG (endast SM) samt truppgymnastik (endast JSM och SM):
- 1.4.5 Begäran om utredning av poäng gällande svårighetspoäng respektive utgångspoäng är tillåtna, förutsatt att de:
- framförs muntligen till överdomaren eller den person som är utpekad för att ta emot begäran omedelbart efter det att poängen har meddelats eller absolut senast direkt efter att nästföljande tävlande har slutfört sin serie/sitt program.
 - inlämnas skriftligen senast fyra (4) minuter efter den muntliga protesten har framförts.
- 1.4.6 1.4.6 Begäran om utredning av poäng gällande andra poäng (utförande, artisteri, synkronitet och komposition) är inte tillåtna.
- 1.4.7 gäller MAG, KvAG, RG, TRA, AER och truppgymnastik:
- 1.4.7 Eventuella invändningar mot omständigheter som den/de tävlande ej råder över ska skriftligen vara inlämnade till tävlingsjuryn senast tio minuter efter inträffad incident (för truppgymnastik och KvAG så snart som möjligt efter framträdandet), dock alltid innan slutresultat meddelats.
- 1.4.8 gäller hopprep:
- 1.4.8 Begäran om utredning av poäng kan göras efter snabbhetsgrenarna inom en timme efter att de preliminära resultaten har delats ut till föreningsrepresentanten.

1.4.9 gäller drill:

- 1.4.9 Begäran om utredning gällande bedömnings- eller andra poäng är inte tillåtna. Eventuella begäran mot omständigheter, efter inträffad incident, som utövaren/utövarna ej råder över ska inlämnas till huvuddomaren senast 30 minuter efter avslutad tävlingsklass.

1.5 Dispenser

Ansökningar om alla typer av dispenser kopplat till tävlingsdeltagande skickas till Gymnastikförbundet och ska vara respektive tävlingskommitté tillhanda senast en månad innan tävlingsdatum.

1.6 Gymnastikförbundets representant

Vid varje nationell tävling är ambitionen att en officiell representant finns från Gymnastikförbundet. Representanten är från tävlingskommittén, anställd på Gymnastikförbundet eller person utsedd som officiell representant av kommittén eller Gymnastikförbundet. Representanten ingår i tävlingsjuryn och ska därmed vara väl insatt i tävlingsreglerna.

1.7 Fri entré

Innehavare av hedersutmärkelsen Framstående gymnast (tidigare Stor grabb, Stor tjej), nationella kommittéledamöter och förbundsstyrelseledamöter har fritt tillträde till nationella tävlingar. Förbundsdomare har fritt tillträde till nationella tävlingar inom den egna disciplinen. Vederbörande ska ta kontakt med aktuell arrangör i god tid för att lösa en biljett.

Därutöver säger Riksidrottsförbundets stadgar att ledamöter i Riksidrottsstyrelsen, Riksidrottsnämnden, Dopingnämnden och Dopingkommissionen har fri entré vid tävling eller uppvisning mot uppvisande av legitimationskort. Inga platser behöver reserveras av arrangören för ett eventuellt besök utan förfrågan i förväg.

2. Tävlingsdeltagande

2.1 Deltagande i tävling

2.1.1 Grundläggande krav för att en utövare ska få delta i tävlingar:

- a) ska tillhöra förening ansluten till Gymnastikförbundet som fullgjort sina skyldigheter (se Gymnastikförbundets stadgar kapitel nio, paragraf sex om föreningens åligganden).
- b) ska ha gällande tävlingslicens (se punkt 3.1)
- c) ska fylla minst sju år det året som tävlingen genomförs eller uppfylla de högre åldersgränser som specificeras i respektive disciplins specifika tävlingsregler (se sektion 2–11).

2.1.2 Rätt att delta i internationell tävling har gymnaster som uppfyller följande krav:

- a) har meddelat Gymnastikförbundet deltagande för deltagare från 13 år avseende tävling utomlands (se internationellt utbyte, punkt 6)
- b) har erhållit tillstånd från Gymnastikförbundet för deltagande under 13 år avseende tävling utomlands (se internationellt utbyte, punkt 6)

2.1.3 Rätt att delta i svenska mästerskap har tävlande som uppfyller något av följande krav:

- a) är svensk medborgare
- b) är utländsk medborgare och vederbörande har bott stadigvarande i Sverige under minst ett år inför tävlingen

Undantag:

I trupp gymnastik och grenen trupp inom rytmisk gymnastik får varje trupp ha maximalt två utländska medborgare i laget som inte bott i Sverige under minst ett år. I trio inom rytmisk gymnastik och group inom aerobic gymnastics tillåts maximalt en utländsk medborgare som inte bott i Sverige under minst ett år. Synkron inom trampolin, duo inom rytmisk gymnastik och par inom aerobic gymnastics är inte undantagna och där tillåts alltså ingen utländsk medborgare som inte bott i Sverige under minst ett år.

2.1.4 Rätt att delta i tävling utifrån könsidentitet eller könsuttryck

- a) Tävling på förenings-, regional eller nationell nivå till och med JSM-nivå: Önskemål om att få tävla i annan klass än den som följer det juridiska könet ska mötas genom att tillmötesgå den aktives egen vilja.
- b) Tävling på högsta nationell (SM) och internationell (NM, EM, VM och OS) nivå:

Önskemål om att få tävla i annan klass än den som följer av det juridiska könet ska handläggas av särskilt utsedd funktion vid Gymnastikförbundet och beslutas av generalsekreterare.

Se ytterligare information på:

<https://www.gymnastik.se/forening/valmaendeforening/Inkluderandeidrott/HBTQI-inkludering/>

2.2 Anmälningsrutiner

2.2.1 Nationella tävlingar

- a) Information om tävlingar

De olika disciplinernas nationella tävlingar framgår i respektive disciplins sektion av tekniskt reglemente. Ytterligare regler finns i respektive disciplins tävlingsbestämmelser som gäller för kalenderår (1/1–31/12) och publiceras i december året innan den börjar gälla. På [Gymnastikförbundets hemsida](#) och/eller [anmälningssystem](#) finns följande information om respektive nationell tävling:

- tävlingsdatum
- plats (ort och lokal)
- arrangör
- anmälningsavgift
- sista anmälningsdag
- eventuella särbestämmelser och avvikelser från bedömningsreglementen och andra tävlingsbestämmelser

b) Tävlingsanmälan

Anmälningar till alla nationella tävlingar, förutom drill, parkour och tricking, görs via Gymnastikförbundets tävlingsanmälningssystem. Nationella tävlingar i parkour och tricking anmäls via Gymnastikförbundet (www.gymnastik.se).

Hur långt innan anmälningarna till nationella tävlingar ska ske skiljer sig åt mellan disciplinerna. Nedan tabell visar hur långt innan respektive tävlings första tävlingsdag som sista anmälningsdag ska vara. Anmälan till nationella tävlingar i drill görs till arrangerande förening.

Disciplin	Hur långt innan tävling anmälan görs
Aerobic gymnastics	6 veckor
Drill	1 månad
Hopprep	1 månad
Kvinnlig artistisk gymnastik	6 veckor
Manlig artistisk gymnastik	6 veckor
Parkour	4 veckor
Rytmask gymnastik	6 veckor
Trampolin	4 veckor
Tricking	4 veckor
Truppgymnastik	2 månader

Den anmälande föreningen är ansvarig för att kontrollera att anmälan är mottagen (detta görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>). Vid gemensamt SM kan anmälan eventuellt göras vid annat tillfälle.

c) Efteranmälan

Efteranmälan görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>. För drill görs efteranmälan till arrangerande förening.

Efter sista anmälningsdag accepteras sena anmälningar endast i mån av plats fram till sista efteranmälningsdatum som beskrivs i tabellen nedan samt mot erläggande av efteranmälningsavgift, se 2.3.3.

Disciplin	Hur långt innan tävling efteranmälan kan göras, i mån av plats
Aerobic gymnastics	2 veckor
Hopprep	10 dagar
Kvinnlig artistisk gymnastik	1 vecka
Manlig artistisk gymnastik	3 veckor
Parkour	Endast i mån av plats
Rytmask gymnastik	4 veckor
Trampolin	1 vecka
Tricking	Endast i mån av plats
Truppgymnastik	1 månad

d) Strykningar

Eventuella strykningar görs i [tävlingsanmälningssystemet](#). Vid återbud som görs efter sista anmälningssdag tas anmälningsavgiften ut. Detta gäller ej om läkarintyg kan uppvisas senast 1,5 vecka efter tävlingstillfället. Vid strykningar i samband med tävling ska tävlingsledningen informeras.

2.2.2 Internationella tävlingar

Anmälan till JNM, NM och officiella tävlingar arrangerade av FIG och European Gymnastics görs genom Gymnastikförbundet.

Anmälan till övriga internationella tävlingar görs av respektive förening. Inom hopprep och drill utser kommittén vem som gör anmälan, efter att tillstånd givits av Gymnastikförbundet (se vidare internationellt tävlingsutbyte, punkt 6).

2.2.3 Regionala tävlingar och föreningstävlingar

Regler för regionala tävlingar och hur anmälan sker hänvisas till respektive disciplin och regions tävlingsregler.

Regler för föreningstävlingar och hur anmälan sker hänvisas till respektive arrangerande förening.

2.3 Avgifter vid tävling

2.3.1 Anmälningsavgifter

- Vid nationella tävlingar framgår anmälningsavgiftens storlek i respektive disciplins sektion i tekniskt reglemente.
- Anmälningsavgiften faktureras av arrangerande organisation om inte annat framgår i disciplinens arrangörsreglemente/tävlingsbestämmelser.
- Anmälningsavgifterna för regions- och föreningstävlingar beslutas av regionen respektive föreningen.

2.3.2 Vid för sena betalningar (kost, logi och kläder) äger arrangören rätt att debitera deltagande förening en extra avgift på 500 kr/förening. Drabbas arrangören av kostnader för sent avbokad kost och logi äger arrangören rätt att debitera dessa kostnader till berörd förening.

2.3.3 Vid sena anmälningar får deltagare delta i mån av plats och mot erläggande av en efteranmälningsavgift enligt nedan. När Gymnastikförbundet fakturerat efteranmälningsavgifter för sen anmälan tillfaller den arrangörsföreningen.

Individuellt	200 kr
Lag – trupp gymnastik	2 000 kr
Lag – övriga discipliner	500 kr

2.4 Föreningsrepresentation

Vid deltagande i tävling ska föreningstillhörighet tydligt framgå. Gäller även nationella tävlingar då två föreningar deltar i samverkan samt vid föreningsrepresentation på internationella tävlingar. Det innebär att föreningens namn ska finnas med tillsammans med den/de tävlande i alla förekommande fall (exempelvis deltagarlistor, resultatlistor).

Gymnast som studerar/arbetar/tränar/tävlrar i ett annat land kan representera en förening i Sverige och en förening i det land där den aktive bor.

Gymnast får vid tävlingar inom respektive tävlingsdisciplin endast representera en förening under en termin (1/1–31/7 respektive 1/8–31/12). Denna begränsning gäller för deltagande i nationella tävlingar och regionstävlingar. Utövarens första nationella eller regionala tävling (ej föreningstävling) för terminen avgör hans föreningstillhörighet vilket innebär att ett byte mellan terminer inte behöver ansökas om via bilaga 2. Bilaga 2 finns på hemsidan under [tekniskt reglemente](#).

Undantag:

- a) Aktiva får byta förening under termin om båda föreningarna accepterar detta och övergången godkänns av Gymnastikförbundet. Ansökan om sådan övergång ska göras på avsedd blankett och skickas till Gymnastikförbundet (bilaga 2).
- b) En utövare kan representera flera föreningar i de discipliner som har grenar av olika karaktär inom samma disciplin; aerobic gymnastics, hopprep, rytmisk gymnastik samt trampolin. Exempel: Gymnast kan representera en förening i rytmisk gymnastik trupp och en annan förening rytmisk gymnastik individuellt.
- c) För lag-SM och lag-JSM inom rytmisk gymnastik är det möjligt för en gymnast att representera en annan förening än sin hemmaförening utan att behöva göra ett föreningsbyte. Dispens ska sökas, se mer i tävlingsbestämmelser.

2.5 Klädsel för tränare och aktiva på tävlingsområdet

- 2.5.1 Tränare/aktiva som befinner sig på tävlingsområdet ska vara klädd i föreningsrepresentativa kläder och där det krävs, följa Code of Points/IJRU och/eller disciplinspecifika regler.
- 2.5.2 Disciplinspecifika regler för tävlingsklädsel finns i separata tävlingsbestämmelser/bedömningsreglementen för varje enskild disciplin. Allmänt gäller att Svensk Gymnastik strävar efter att alla aktiva ska kunna tävla i det de känner sig bekväma i. Anpassningar från internationella regler ska göras i nationella reglementen; med möjlighet att kunna tävla i såväl hellång som halvlång arm- och benbeklädnad samt sportanpassad slöja/hijab (utan nålar). På lägre nivåer ska ytterligare flexibilitet finnas.
- 2.5.3 Gymnastikförbundet arbetar för en aktiv förflyttning över tid för ökad inkludering och att klädregler för aktiva inte ska vara en begränsande fråga. Det finns möjlighet att söka dispens för klädsel som avviker från gällande regler för respektive disciplin. Se dispensförfarande punkten 1.5

2.6 Korrekt uppförande

- 2.6.1 Utövare, domare, tränare och andra ledare förväntas;
- a) Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer och följa [Gymnastikförbundets uppförandekod](#). I händelse av olämpligt uppförande kan tävlingsjuryn (eller motsvarande) varna vederbörande muntligen. Vid upprepat olämpligt uppförande kan tävlingsjuryn (eller motsvarande) ålägga vederbörande att lämna tävlingslokalen för resten av tävlingen. Sådana incidenter ska rapporteras till Gymnastikförbundets generalsekreterare. Ytterligare sanktioner kan då komma att bli aktuella. Olämpligt beteende kan även generera poängavdrag i enlighet med tävlingens gällande reglementen. Gymnastikförbundets åtgärdstrappa kan komma att användas både vid enstaka och upprepade tillfällen av olämpligt uppförande.
- b) Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy). Övergripande punkter ur denna:
- Alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet. Inom svensk idrott bör det inte förekomma någon marknadsföring/sponsring av alkoholdrycker.
 - Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika.
 - Svensk idrott vill ha tobaksfria idrottsmiljöer. Tobak ska inte förekomma i samband med barn- och ungdomsverksamhet.
 - Doping ska inte förekomma överhuvudtaget, målet med svensk idrotts antidopingarbete är att tillförsäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping.
 - Läs [RF:s alkohol- och tobakspolicy \(ANDT-policy\)](#) i sin helhet.
- c) Följa [Gymnastikförbundets antidopingprogram](#)
- 2.6.2 Om du reagerar på någonting under tävling

I händelse av misstanke om att någon utövare, ledare eller annan inte mår bra av någon anledning (exempelvis uppvisar tecken på psykisk ohälsa, låg energitillgänglighet, tränar eller tävlar trots skada eller annan problematik) har du som medlem (medlem i förening som

är ansluten till Gymnastikförbundet) ett ansvar att direkt ta kontakt med tävlingsledaren eller Gymnastikförbundets representant.

2.7 Tävlingsbestraffningar

I linje med vad som gäller internationellt (se FIG:s antidoping rules samt IJRU:s antidoping rules) bestraffas brott mot RF:s regler mot doping och ekonomiska oegentligheter enligt följande:

- a) En individuell utövare som döms för ett brott mot RF:s regler mot doping efter en dopingkontroll vid en specifik tävling blir automatisk diskvalificerad i den tävlingen med konsekvensen att resultatet i tävlingen helt stryks och eventuella RF-tecken, medaljer eller andra priser ska återlämnas.
- b) Om en utövare som är del av en trupp/par/duo/trio/group döms för ett brott mot RF:s regler mot doping efter en dopingkontroll vid en specifik tävling leder det till att hela laget automatisk blir diskvalificerat i den tävlingen med konsekvensen att resultatet i tävlingen helt stryks och eventuella RF-tecken, medaljer eller andra priser ska återlämnas.
- c) Gällande lag inom MAG, KvAG, RG, TRA och hopprep där poäng från individer sammanräknas för att få fram lagpoängen gäller att poängen för utövaren som begått en dopingförseelse stryks och lagpoängen räknas om.
- d) Om ovan tävlingstillfällen är del av ett evenemang kan även utövaren/laget diskvalificeras i andra deltävlingar som genomförts under samma helg utifrån dopingbrottets karaktär.
- e) Utöver diskvalificering från den aktuella tävlingen där ett positivt dopingprov samlades in leder ett positivt dopingprov (oavsett om det samlades in vid en specifik tävling eller vid annat tillfälle) till att alla tävlingsresultat efter datumet för provtagningen blir diskvalificerade med konsekvensen att resultaten helt stryks och eventuella RF-tecken, medaljer eller andra priser ska återlämnas på samma sätt som ovan.
- f) Förening eller aktiv som gjort sig skyldig till ekonomiska oegentligheter som allvarligt skadat idrottens anseende kan efter beslut ådömas att de ej får delta i tävlingar under ett år efter överträdelsen.

Tävlingsbestraffningar enligt ovan fattas av Gymnastikförbundets generalsekreterare och överklagandeinstans är Gymnastikförbundets förbundsstyrelse.

3. Tävlingslicens

3.1 Tävlingslicens

Tävlingslicens är obligatorisk för samtliga deltagare som tävlar inom någon av Gymnastikförbundets discipliner mot utövare från annan förening än sin egen och där bedömning sker. Detta gäller både fysiska och digitala tävlingar.

Utförligare information om licenser och försäkringar finns på [Gymnastikförbundets hemsida](#).

4. Ledare

4.1 Utbildningskrav

Gymnastikförbundet har sedan 1 juli 2011 utbildningskrav för ledare på de olika tävlingsnivåerna. Utförligare information finns i [Gymnastikförbundets utbildningskrav](#).

5. Domare

Läs mer om hur man blir domare på olika nivåer på Gymnastikförbundets hemsida.

5.1 Domares skyldigheter och rättigheter

Eventuella undantag från nedanstående ska tydligt framgå i respektive disciplins tävlingsbestämmelser.

5.1.1 Skyldigheter

- Att vara disponibel som domare vid respektive organisations tävlingar.
- Att kontinuerligt hålla sig à jour med utvecklingen inom aktuell disciplin.
- Att uppträda korrekt mot funktionärer, deltagare och publik.
- Att uppvisa registerutdrag för de organisatoriska nivåerna domaren dömer för, till exempel ska en förbundsdomare som dömer nationella tävlingar uppvisa registerutdrag för nationella kansliet.
- Att genomföra utbildningar för den tävlingsnivå som döms.

5.1.2 Rättigheter

- Vid domaruppdrag som ges av Gymnastikförbundet nationellt har domare rätt att erhålla ersättning enligt [ersättningsreglerna](#).
- Att få gratis inträde, vid mån av plats, till sin disciplins nationella tävlingar (gäller ej internationella tävlingar som arrangeras i Sverige). Domaren ska anmäla till arrangören i god tid innan tävling att hen öskar nyttja sin rätt och få en inträdesbiljett. Förbundsdomare har även rätt till att få kostnadsfri streaming av sin disciplins nationella tävlingar.

5.1.3 Domarklädsel

Domarens klädsel på nationella tävlingar i Sverige:

Mörkblå eller svart kjol/byxa (ej jeans), vit skjorta alternativt vit blus, topp, piké eller dylikt samt mörkblå eller svart kavaj/jacka eller liknande är obligatorisk klädsel på alla nationella tävlingar. Slips är frivilligt.

5.2 Tävlingsjury

En tävlingsjurus uppgift är bland annat att hantera oförutsedda händelser, protester och situationer där reglementet inte beskriver åtgärd för händelsen. Vid varje tävling bör en tävlingsjury bestående av tre personer finnas:

- Överdomare (eller motsvarande), vid behov ersätts överdomare av medicinsk resurs på plats
- Tävlingsledaren
- En officiell representant från Gymnastikförbundet eller arrangören

Vid digitala nationella tävlingar kan undantag förekomma i samförstånd med Gymnastikförbundet nationellt.

6. Internationellt tränings-/tävlingsutbyte

Enligt FIG:s stadgar (internationella gymnastikförbundet), IJRU:s stadgar och WBTF:s/IBTF:s stadgar (övriga internationella organisationer) har Gymnastikförbundet ansvaret att:

- a) stycke 6.1 följs
- b) den svenska delegationens uppträdande
- c) de svenska utövarna är försäkrade (drill)

Föreningar som vid upprepade tillfällen inte meddelar Gymnastikförbundet, och/eller söker tillstånd, kommer att tillskrivas av generalsekreterare/sportchef/elitchef.

6.1 Tillståndsansökningar och anmälningar

- 6.1.1 För medverkan på internationella tävlingar, träningsläger, workshops eller masterclass utomlands, där deltagande sker genom föreningsregi ska;
- a) anmälan ske till Gymnastikförbundet senast 30 dagar före anmälningstidens utgång (för deltagare över 13 år, bilaga 3a) eller
 - b) sanktion sökas hos Gymnastikförbundet senast 30 dagar före anmälningstidens utgång (för deltagare under 13 år, bilaga 3b).

Drillkommittén har ansvar för att på lämpligt sätt förvissa sig om att den sökande delegationen motsvarar den kvalitet som motiveras av tävlingen/uppvisningen/arrangemangets art.

- 6.1.2 I de fall utländska tränare inbjuds (av medlemsförening i Gymnastikförbundet), till träningsläger i Sverige ska tillstånd sökas hos Gymnastikförbundet senast 60 dagar före anmälningstidens utgång.
- 6.1.3 Om arrangören väljer att ansöka om FIG-/IJRU-klassning av en internationell tävling som arrangeras i Sverige måste Gymnastikförbundet hantera ansökan till FIG/IJRU. Tävlingsansökan står för de kostnader som en FIG-/IJRU-klassning innebär.

6.2 Riktlinje vid internationellt utbyte

Vid internationellt utbyte är du en representant för Svensk Gymnastik.

Tänk på att:

- a) Du ska alltid uppträda korrekt och klä dig representativt då du är en representant för din förening och Svensk Gymnastik. Som lagmedlem ska du lägga vikt vid att hjälpa och stötta de andra i laget, så att insatsen för alla blir den optimala. Du ska aktivt arbeta för en god laganda.
- b)
- c) Du måste lojalt följa de direktiv som head of delegation/motsvarande ger före, under och efter tävlingen.

- d) Doping och missbruk av alkohol eller andra rusdrycker kommer aldrig att tolereras. Se Gymnastikförbundets antidopingprogram samt riksidrottsförbundets alkohol- och tobakspolicy.
- e) De bestämmelser som arrangören har upprättat, måste följas. Speciellt ska vikt läggas vid det uppgjorda tidsschemat såsom träningstider, måltider och mottagningar
- f) Uppstår det något problem, gå direkt till head of delegation med detta.
- g) Är du tveksam om hur något av de ovan nämnda reglerna ska tolkas, ta kontakt med Gymnastikförbundet nationellt (innan du reser) eller head of delegation/motsvarande (under resan).

7. Medicinska bestämmelser

7.1 Medicinsk säkerhet vid tävlingsarrangemang

I samband med arrangemang av nationell tävling ska arrangören och sjukvårdspersonal ta del av dokumentet [Uppdragsbeskrivning medicinskt ansvarig vid tävling](#) som också beskriver uppdrag och ansvar. Det är också viktigt att arrangören tar del av [Socialstyrelsens riktlinjer kring sjukvårdspersonal på tävling](#).

- 7.1.1 Nationell tävling på SM-nivå (ungdom, junior och senior) och tävlingar inom trupp gymnastik med bedömningen inom CoP (dvs. Riksettan och Rikstvåan).
Sjukvårdspersonal vid tävlingar ska finnas till hands i hallen vid all förträning och tävling. Sjukvårdspersonalen ska bestå av en legitimerad läkare eller sjuksköterska, med god kunskap inom akutsjukvård och/eller idrottsmedicin. Det rekommenderas att arrangören före tävlingen tar kontakt och informerar lokalt sjukhus och ambulanssjukvård om arrangemangets datum och omfattning. 7.1.1 gäller ej rytmisk gymnastik (se stycke 7.1.2) och gäller ej drill, hopprep och aerobic gymnastics (se stycke 7.1.3).
- 7.1.2 Andra nationella tävlingar och tävlingar inom rytmisk gymnastik och drill (samtliga nivåer)
Sjukvårdspersonal vid tävlingar ska finnas till hands i hallen vid all förträning och tävling. Sjukvårdspersonalen ska bestå av en legitimerad läkare, sjuksköterska, ambulanspersonal eller fysioterapeut. Det rekommenderas att arrangören före tävlingen tar kontakt och informerar lokalt sjukhus och ambulanssjukvård om arrangemangets datum och omfattning.

7.1.3 Tävlingar i hopprep och aerobic gymnastics, regionstävlingar och övriga tävlingar och uppvisningar

Någon form av sjukvårdare/ansvarig med sjukvårdsmaterial måste finnas till hands vid förträning och tävling vid alla tävlingsarrangemang arrangerade av region eller förening på uppdrag av region eller Gymnastikförbundet nationellt. Den medicinska resursens kompetensområde måste omfatta: Hjärt- och Lungräddning (HLR), akut omhändertagande vid Livsfarligt läge, Andning-, Blödning, Chock (L-ABC), samt akut linda av stukad led. I de fall hjärtstartare finns i tävlingsanläggningen skall även denna kunna hanteras av medicinsk resurs på plats, och/eller av annan utsedd person med kompetens för att handha denna. Detta gäller även vid uppvisningar arrangerade av eller på uppdrag av Gymnastikförbundet nationellt eller regionalt.

7.1.4 Respektive deltagande förening är ansvarig för att i förväg anmäla till sjukvårdspersonalen om man har deltagande gymnaster som lider av allvarliga sjukdomar och/ eller allergier.

7.2 Återhämtning

I den mån det går ska tävlingar som har en sen kvaldag och en tidig finaldag planeras med möjlighet till återhämtning om ca 8-9h sömn med en sovtid senast runt 22.00.

8. Tillgänglighet och hjälpmedel

Gymnastikförbundets verksamhetsidé handlar om att möjliggöra för alla att träna, tävla och uppleva rörelseglädje. Paragymnastik är samlingsnamnet på verksamhet inom Svensk Gymnastik som erbjuder träning för personer med någon form av funktionsnedsättning. De flesta verksamheter kan med vilja och rätt kompetens anpassas för att inkludera personer med någon form av funktionsnedsättning. I dagsläget finns inga nationella tävlingar inom paragymnastik men vi uppmuntrar till deltagande i befintliga tävlingsklasser så långt det är möjligt. Gymnastikförbundet uppmuntrar till tävlingsregler och bedömning som gör att även personer med någon form av funktionsnedsättning kan delta.

Gymnastikförbundet arbetar för en aktiv förflyttning över tid för ökad inkludering.

8.1. På lokal och regional nivå gäller från 2025: Tejp ska i möjligaste mån vara hudfärgad. Inga färgkrav ska förekomma för ortoser (yttre skydd som knäskydd och fotskydd) samt proteser.

8.2. Ett förtydligande är att det inte på några nivåer får göras avdrag för hörapparat. Därutöver är tolk ett hjälpmedel och inkluderas inte i begreppet tränare. Det innebär att regler kring kläder för tränare och/eller regler för antal tränare på golvet inte gäller för en eventuell tolk. Stöd kring hantering av gymnaster med hörselnedsättnings deltagande på tävling finns i dokumentet *Gymnastik och hörselnedsättning* (kommer inom kort).

9. Reklamregler

Vid gymnastikarrangemang i Sverige är det tillåtet med reklam på såväl kläder som på redskap. Gymnastikförbundet äger rätten till exponering av tröjor, redskap och nummerlappar men kan överlåta rättigheten till arrangörsföreningen efter separat överenskommelse. Begränsningar förutom nedanstående finns vid TV-sändningar då EBU (European Broadcasting Union) har speciellt utformade regler.

Även vid internationella mästerskap är det tillåtet med reklam enligt FIG/European Gymnastics/IJRU. Där är dock begränsningarna större vad det gäller tryck på kläder och redskap. Dessa detaljerade regler kan beställas av Gymnastikförbundet.

Följande regler gäller kring reklam- och sponsorfrågor i Sverige:

9.1 Generella reklamregler

- a) Rättighet är en person, ett lag, en arena, en förening, en organisation eller företag som innehar äganderätten till en produkt eller ett varumärke som erbjuds marknaden.
- b) Huvudregeln är att avtal endast kan slutas mellan juridiska personer (förening/förbund/företag/organisation) som innehar rättigheten enligt ovan nämnda beskrivning. Respektive avtalspart är ansvariga för de ekonomiska och juridiska konsekvenser som blir följden.
- c) Alla avtal om extern finansiering ska regleras av klara och entydiga avtal. Av avtalen ska framgå:
 - Omfattning – materiellt och ekonomiskt.
 - Utformning – vem svarar för vad, t.ex. lagstadgade skatter och avgifter, produktionskostnader mm.
 - Villkor – när sker leverans av varor/pengar och vilka motprestationer förväntas.
- d) Gymnastiken vill stå för en sund, utvecklande, utmanande och rolig tränings- och tävlingsform och sponsorerna bör ställa sig bakom vår uppförandekod och Svensk Gymnastik Vill. Inom gymnastiken söker vi inte samarbeten inom områden så som alkoholhaltiga drycker, tobak eller vapen samt följa Riktlinjer för sponsring enligt Bilaga Riktlinjer Sponsring 2025. Vi står också bakom RF:s rekommendation att inte förespråka kosttillskott och energidrycker, varpå samarbeten med den typen av produkter/varumärken inte är att föredra.
- e) Av Gymnastikförbundet utsedda representanter, t.ex. landslagsgymnaster, får inte vid de tillfällen de representerar Gymnastikförbundet göra reklam för andra produkter/företag än de som angivits av Gymnastikförbundet.
- f) Reklamregler för arrangörer regleras i arrangörsavtalet med bilagor.
- g) I OS-sammanhang och under den så kallade olympiska perioden är det alltid SOK:s regler som gäller.
- h) Endast Gymnastikförbundet har rätt att teckna avtal om TV-sändning (samtliga TV-bolag) vid nationella och regionala tävlingar där Gymnastikförbundet är arrangör. Om lokal arrangör arbetar fram ett avtal med TV så ska det tillställas Gymnastikförbundet för undertecknande och därefter kan ett internt avtal mellan arrangören och Gymnastikförbundet om utnyttjandet av TV-avtalet upprättas. Avtal kring inspelning och sändning av arrangemang regleras i Arrangörsavtalet och dess bilagor.

9.2 Reklam på redskap

Det är tillåtet med reklam på redskap vid nationella tävlingar i Sverige. Gymnastikförbundet äger rätten till exponering på redskapen men kan överlåta rättigheten till arrangörsföreningen efter separat överenskommelse, så länge det inte konkurrerar med Gymnastikförbundets partners. Storleken på reklamen är helt fri men den får bara placeras på ytor som inte berörs av gymnasterna. Observera dock att vid eventuell TV-sändning finns SVT:s/EBU:s reklamregler att ta hänsyn till och vid internationell tävling finns European Gymnastics/FIG:s/IJRU:s reklamregler att ta hänsyn till. Även NM och Northern Europeans har särskilda regler att förhålla sig till vid dessa tävlingar.

9.3 Reklam på kläder och utrustning

- a) Sverige: Reklam får placeras på valfri plats på såväl tränings- och tävlingskläder samt väskor. Reklam bör placeras på ett smakfullt sätt.
- b) Observera att det internationellt finns andra regler om reklam att ta hänsyn till från European Gymnastics, FIG och IRJU och även vid NM och Northern Europeans.

9.4 Reklam på nummerlapp

Reklam på nummerlapp får förekomma så länge reklamens yta inte är större än siffromas (nummerlappar används ej inom trupp gymnastik, endast nummer på byxbenet).

Gymnastikförbundet äger rätten till exponering på nummerlappar men kan överlåta rättigheten till arrangörsföreningen efter separat överenskommelse. Vid internationell tävling finns European Gymnastics/FIG:s/IRJU:s reklamregler att ta hänsyn till.

10. Hedersutmärkelsen för framstående gymnaster

Hedersutmärkelsen Stora grabbars märke och Stora tjejers märke bytte namn 1/1-2023 till Hedersutmärkelsen för framstående gymnaster. Det är fortfarande samma bestämmelser kring hur poäng erhålls och mer om det kan ni läsa här.

Gymnaster samlar poäng genom placeringar i de officiella seniortävlingarna som listas i poängtabellen (för information om hur många poäng respektive tävling och placering ger, se bilaga 5). Läs mer om officiella tävlingar under punkt 1.2.

1. Poäng måste erhållas från både nationella och internationella tävlingar (inklusive NM).
2. Max 5 poäng får erhållas från samma tävling (undantag för OS, VM och EM).
3. Lagtävling i tabellen definieras som ett eget tävlingstillfälle där individers poäng räknas samman till en lagpoäng.
4. Grensegrar individuellt och i trupp (inom rytmisk gymnastik) ger endast poäng vid officiella grenfinaler som genomförs som ett eget tävlingstillfälle.
5. Internationella tävlingar med minst sex deltagande länder utom Norden innebär att det ska vara sex deltagande nationer förutom de nordiska länderna.
6. För att erhålla utmärkelsen ska gymnast ha uppnått lägst 20 poäng, varav minst 10 på internationella tävlingar.
7. Poäng kan samlas ihop från olika discipliner.

Ansök om Hedersutmärkelsen för Framstående gymnaster genom att fylla i meriter i bilaga 6 samt bifoga resultatlistor som styrker dessa meriter och sända dessa till Svenska Gymnastikförbundet via info@gymnastik.se. Endast aktiva gymnaster kan ansöka om utmärkelsen.

Som Framstående gymnast får du en nål och ett legitimationskort. Dessutom får du tillträde till nationella tävlingar i alla discipliner vid uppvisande av legitimationskort. Observera att du behöver kontakta arrangören i god tid innan tävlingen för att lösa en biljett.

Sektion 2 – Särskilda bestämmelser aerobic gymnastics

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för aerobic gymnastics är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningavgifter

Anmälningavgifternas storlek vid nationella tävlingar i aerobic gymnastics

- 350 kr/gymnast i en (1) individuell klass
- 700 kr/par
- 700 kr/trio
- 1600 kr/group

Anmälningavgifterna faktureras respektive förening efter att sista anmälningsdatum är passerat.

3. Nationella tävlingar

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

3.1.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Seniorer 18 år och äldre
- Juniorer 15-17 år
- Ungdom 13-14 år

3.1.2 Tävlingsregler: Code of Points

3.1.3 Tävlingsformer

- Individuellt dam
- Individuellt herr
- Mixed par
- Trio
- Group

3.2 Svenska Cupen

Svenska Cupen består av minst en (1) tävling under kalenderåret 1/1–31/12.

3.2.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Senior 18 år och äldre
- Junior 15-17 år
- Ungdom 13-14 år

3.2.2 Tävlingsregler: Open A

3.2.3 Tävlingsformer

- Individuellt dam
- Individuellt herr
- Par
- Trio
- Group

3.3 Riksmästerskapen

Riksmästerskapen består av minst en (1) tävling under kalenderåret 1/1–31/12.

3.3.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

Individuell dam/Individuell herr/Par/Trio/Group

- Senior 18 år och äldre
- Junior 15-17 år
- Ungdom 13-14 år

3.3.2 Tävlingsregler: Open A

3.3.3 Tävlingsformer

- Individuellt dam
- Individuellt herr
- Par
- Trio
- Group

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 3 – Särskilda bestämmelser drill

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för Drill är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningavgifter

Anmälningavgiftens storlek vid nationella tävlingar i drill:

Tävling	Freestyle	Pair	Team & Marsch Trupp	Shortprogram
JSM & SM	600	1000	1700	
Nationell Junior/Senior	400	800	1500	
Nationell Minior	200	400	750 (endast Team)	
Nationell Shortprogram				150

3. Nationella tävlingar

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM) i Tävlingsdrill

3.1.1 Ålderskrav: 18 år och äldre

3.1.2 Tävlingsformer:

- Freestyle
- Pair
- Team
- Shortprogram

3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM) i Tävlingsdrill

3.2.1 Ålderskrav: 13-17 år

3.2.2 Tävlingsformer:

- Freestyle
- Pair
- Team
- Shortprogram

3.3 Svenska Mästerskap (SM) i Marschdrill

3.3.1 Ålderskrav: 13 år och äldre

3.3.2 Tävlingsformer:

- Marschdrill

3.4 Kvaltävlingar för SM i Tävlingsdrill

3.4.1 Ålderskrav: 18 år och äldre

3.4.2 Tävlingsformer:

- Freestyle
- Pair
- Team
- Shortprogram

3.5 Kvaltävlingar för JSM i Tävlingsdrill

3.5.1 Ålderskrav: 13-17 år

3.5.2 Tävlingsformer:

- Freestyle
- Pair
- Team

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 4 – Särskilda bestämmelser hopprep

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för hopprep är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningavgifter

Anmälningavgiftens storlek vid nationella tävlingar i hopprep (baserat på omkostnader för arrangemanget inkl. domarkostnader):

JSM, SM, Svenska Cupen, Juniorcupen, Rikshoppet 8:an	Snabbhetscupen
400 kr/individuell overall eller 200 kr/gren individuell 200 kr/start tripplar	
1000 kr/lag overall eller 200 kr/gren lag 200 kr wheel/triad	50 kr/gren lag

Grenstarter både i lag och individuellt definieras i Tävlingsbestämmelserna.

Anmälningavgifterna faktureras respektive förening efter att sista anmälningsdag är passerat av arrangörsföreningen.

3. Nationella tävlingar

Nationella tävlingar anordnas alltid fysiskt, utan möjlighet till digitalt deltagande. I undantagsfall kan hela tävlingen komma att anordnas digitalt.

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

3.1.1 Tävlingsformer och ålderskrav:

- Individuellt damer 16 år och äldre
- Individuellt herrar 16 år och äldre
- Lag öppen klass* 16 år och äldre

3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM)

3.2.1 Tävlingsformer och ålderskrav:

- Individuellt flickor 13-15 år
- Individuellt pojkar 13-15 år
- Lag öppen klass* 13-16 år

Dispens för en äldre gymnast kan ges i lagtävlingen. Förfrågan skickas till

hopprep@gymnastik.se

3.3 Svenska Cupen (SC)

3.3.1 Tävlingsformer och ålderskrav:

- Individuellt damer 16 år och äldre
- Individuellt herrar 16 år och äldre
- Lag öppen klass* 16 år och äldre

3.4 Juniorcupen

3.4.1 Tävlingsformer och ålderskrav:

- Individuellt flickor 13-15 år
- Individuellt pojkar 13-15 år
- Lag öppen klass* 13-16 år

Dispens för en äldre gymnast kan ges i lagtävlingen. Förfrågan skickas till hopprep@gymnastik.se

3.5 Rikshoppet Åttan

3.5.1 Ålderskrav: 10 år och äldre

3.5.2 Tävlingsformer:

- Individuellt
- Lag

**Vid kval till internationella tävlingar behöver laget ställa upp i den lagkonstellation det vill kvala med. Till exempel ett lag som vill kvala till en mixklass overall måste slutföra tävlingen som mixlag enligt IRJU:s definition i alla grenar.*

4. Regiontävlingar

Läs mer om tävlingar inom hopprep på [hemsidan](#).

4.1 Vikingahoppet och Rikshoppet

4.1.1 Tävlingsformer och ålderskrav

- Vikingahoppet Yngre Lag 10-12 år*
- Vikingahoppet Äldre Lag 12 år och äldre*
- Regionshoppet Sexan Lag 10 år och äldre
- Rikshoppet Åttan Lag 10 år och äldre

Dispens för en äldre gymnast kan ges i lagtävlingen. Förfrågan skickas till hopprep@gymnastik.se

I mån av tid kan även följande tävlingsformer erbjudas

- Vikingahoppet Yngre Individuell 10-12 år*
- Vikingahoppet Äldre Individuell 12 år och äldre*
- Regionshoppet Sexan Individuell 10 år och äldre
- Rikshoppet Åttan Individuell 10 år och äldre

* anpassad delning efter antal anmälda

5. Digitala tävlingar

5.1. Snabbhetscupen

4.1.2 Tävlingsformer och ålderskrav

- Snabbhetscupen Lag, junior 13-15 år
- Snabbhetscupen Lag, senior 16 år och äldre

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 5 – Särskilda bestämmelser kvinnlig artistisk gymnastik

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för kvinnlig artistisk gymnastik är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningsavgifter

Anmälningsavgiften vid samtliga nationella tävlingar är 600 kr per gymnast och faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling. Arrangörsföreningen äger rätt att ta ut en administrativ avgift á 100 kr/gymnast.

3. Nationella tävlingar

Då kvinnlig artistisk gymnastik är en disciplin med få utövare utspridda över hela landet är det viktigt att möjliggöra mötesplatser även för bredden (dvs tävlingar med för målgruppen anpassade regler), varför yngre åldrar förekommer på en del nationella tävlingar.

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

3.1.1 Ålderskrav: 16 år och äldre

3.1.2 Tävlingsregler: CoP 2025-2028

3.1.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenfinaler
- Lagtävling (5-5-3)

3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM)

3.2.1 Ålderskrav: 13-17 år

3.2.2 Tävlingsregler: CoP 2025-2028 (juniorregler)

3.2.3 Tävlingsformer

- Individuell mångkamp
- Grenfinaler
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.3 Svenska Mästerskap för ungdomar (USM)

3.3.1 Ålderskrav 13-14 år

3.3.2 Tävlingsregler: Svenska Stegserierna steg 9
Gymnaster måste inte ha kvalificerat sig till steg 9 för att delta på USM.

3.3.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.4 Ungdomsmötet

3.4.1 Ålderskrav: 12 år

3.4.2 Tävlingsregler: Svenska Stegserierna steg 9
Gymnaster måste inte ha kvalificerat sig till steg 9 för att delta på Ungdomsmötet.

3.4.3 Tävlingsformer (Svenska Stegserierna steg 9):

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.5 Riksmästerskapen (RM)

3.5.1 Ålderskrav: 10 år och äldre

3.5.2 Tävlingsregler: Svenska Stegserierna steg 7-10

3.5.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag över alla steg. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.6 Svenska Cupen

3.6.1 Ålderskrav: 16 år och äldre

3.6.2 Tävlingsregler: CoP 2025-2028

3.6.3 Tävlingsform:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat
- Lagtävling (5-5-3)

3.7 Juniorcupen

3.7.1 Ålderskrav: 13-17 år

3.7.2 Tävlingsregler: CoP 2025-2028 (juniorregler)

3.7.3 Tävlingsform:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.8 Höstcupen (HC)

3.8.1 Ålderskrav: 10 år och äldre

3.8.2 Tävlingsregler: Svenska Stegserierna steg 7-10

3.8.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag över alla steg. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.9 Rikscupen

3.9.1 Ålderskrav: 10 år och äldre

3.9.2 Tävlingsregler: Svenska stegserierna steg 7-10

3.9.3 Tävlingsform:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag över alla steg. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.10 Vårpokalen

3.10.1 Ålderskrav: 13 år och äldre

3.10.2 Tävlingsregler: Rikspokalen

3.10.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.11 Höstpokalen

3.11.1 Ålderskrav: 13 år och äldre

3.11.2 Tävlingsregler: Rikspokalen

3.11.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

3.12 Rikskampen

3.12.1 Ålderskrav: Från 8 år

3.12.2 Tävlingsregler: Svenska Stegserierna steg 5-6

3.12.3 Tävlingsform:

- Lagtävling, per region – samtliga gymnaster från regionen ställer upp som lag, tre högsta resultat per redskap räknas till lagpoängen.

3.13 Challenge (genomförs 1-3 gånger per år)

3.13.1 Ålderskrav:

- Junior 13-15 år
- Senior 16 år och äldre

3.13.2 Tävlingsregler:

- Junior CoP 2025-2028 (juniorregler)
- Senior CoP 2025-2028

3.13.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampresultat

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 6 – Särskilda bestämmelser manlig artistisk gymnastik

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för manlig artistisk gymnastik är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningavgifter

Anmälningavgifternas storlek vid nationella tävlingar i manlig artistisk gymnastik är 650 kr per gymnast. Undantaget är Nationella Test- och Uttagningshelgen då anmälningavgiften är 300 kr per gymnast.

Anmälningavgifterna faktureras respektive förening efter att tävlingen genomförts av Gymnastikförbundet.

Arrangören äger rätt att ta ut en administrativ avgift á 100 kr per gymnast.

3. Nationella tävlingar

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

Det år gymnasten fyller 18 år kan gymnasten välja att tävla som antingen junior eller senior på officiella svenska mästerskapstävlingar. Det valet gäller för resten av året.

3.1.1 Ålderskrav: 18 år och äldre

3.1.2 Tävlingsregler: Enligt CoP 2025-2028

3.1.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenfinaler

3.2 Svenska Mästerskap för Lag (Lag-SM)

3.2.1 Ålderskrav: 13 år och äldre

3.2.2 Tävlingsregler: Enligt CoP 2025-2028. Format: 5-4-2

Gymnaster kan välja att tävla antingen på senior- eller juniorregler enligt FIG Code of Points. Dock med undantaget att gymnaster som är i juniorålder (13-17 år) INTE får använda sig av övningar förbjudna för juniorer enligt CoP.

Särskilda regler för Hopp

Gymnasten har möjlighet att välja att utföra ett andra hopp. Vid detta val görs ett avdrag av 2,0 poäng av D-juryn. Om gymnasten väljer att köra 2 hopp räknas alltid det sista.

Sammansättning av lag: Varje lag består av maximalt fem gymnaster. Föreningar har möjlighet att anmäla flera lag om de så önskar.

3.2.3 Tävlingsformer:

- Lagtävling

3.3 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM)

Det år gymnasten fyller 18 år kan gymnasten välja att tävla som antingen junior eller senior på officiella svenska mästerskapstävlingar. Det valet gäller för resten av året.

3.3.1 Ålderskrav: 13-18 år

3.3.2 Tävlingsregler: Enligt CoP 2025-2028

3.3.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenfinaler eller grensegrare utses. Grenfinaler genomförs enligt Tävlingsbestämmelserna.

3.4 Svenska Cupen

3.4.1 Ålderskrav: 18 år och äldre (tillåtet att starta i enstaka grenar)

Särskilda bestämmelser ang. lagtävling och grenfinaler.

3.4.2 Tävlingsregler: Enligt CoP 2022-2024. Format 5-5-2

Svenska Cupen är öppen för utländska deltagare. (Swedish Cup).

3.4.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenfinaler eller grensegrare utses
- Lagtävling ihop med Svenska Juniorcupen

3.5 Juniorcupen

3.5.1 Ålderskrav: 13-18 år (tillåtet att starta i enstaka grenar)

Särskilda bestämmelser ang. lagtävling och grenfinaler.

3.5.2 Tävlingsregler: Enligt CoP 2022-2024. Format 5-5-2

Juniorcupen är öppen för utländska deltagare. (Swedish Junior Cup).

Observera att gymnaster i juniorålder (13-17 år) inte får använda sig av övningar förbjudna för juniorer enligt CoP.

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenfinaler eller grensegrare utses
- Lagtävling ihop med Svenska Cupen

Då manlig artistisk gymnastik är en disciplin med få utövare utspridda över hela landet är det viktigt att möjliggöra mötesplatser även för bredden (dvs tävlingar med för målgruppen anpassade regler), varför yngre åldrar förekommer på nedan tävlingar.

3.6 Riksmästerskapen (RM)

3.6.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Tvåan: 7-10 år
- Trean: 9-12 år
- Fyran: 9-14 år
- Femman Obliga: 10-14 år

3.6.2 Tävlingsregler: Senaste gällande version av Tävlingsprogrammet för MAG

Gymnast som vill tävla i klass högre än sin ålder måste ansöka om dispens hos MTK senast en månad innan aktuell tävling. (Gäller endast vid nationella tävlingar).

3.6.3 Tävlingsformer

- Individuell mångkamp
- Lagtävling, hela föreningen bildar ett lag
- Grenfinal/-tävling

3.7 Rikscupen

3.7.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Tvåan: 7-10 år
- Trean: 9-12 år
- Fyran: 9-14 år
- Femman Valfritt: 10-14 år

3.7.2 Tävlingsregler: Senaste gällande version av Tävlingsprogrammet för MAG

Gymnast som vill tävla i klass högre än sin ålder måste ansöka om dispens hos MTK senast en månad innan aktuell tävling. (Gäller endast vid nationella tävlingar).

3.7.3 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Lagtävling, hela föreningen bildar ett lag
- Grenfinal/-tävling

3.8 Sverigepokalen

3.8.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Tvåan: 11 år och äldre
- Trean: 13 år och äldre
- Öppet program: 12 år och äldre

3.8.2 Tävlingsregler: Senaste gällande version av Tävlingsprogrammet för MAG

3.8.3 Tävlingsformer

- Individuell mångkamp
- Grenfinal/-tävling

3.9 Rikspokalen

3.9.1 Tävlingsklasser och ålderskrav

- Tvåan: 11 år och äldre
- Trean: 13 år och äldre
- Öppet program: 12 år och äldre

3.9.2 Tävlingsregler: Senaste gällande version av Tävlingsprogrammet för MAG

3.9.3 Tävlingsformer

- Individuell mångkamp
- Grenfinal/-tävling

3.10 Masters

3.10.1 Ålderskrav: 30 år och äldre

3.10.2 Tävlingsregler

Enligt Veteranprogram i senaste gällande version av Tävlingsprogrammet för MAG. Tävlingsklasserna baseras på ett åldersintervall om 5 år där alla tävlar mot alla utifrån bestämmelser i Veteranprogrammet.

3.10.3 Tävlingsformer

- Individuell mångkamp
- Lagtävling

3.10.4 Särskilda regler: Masters är en tävling i manlig artistisk gymnastik som är öppen för alla oavsett kön. Tävlingsreglerna enligt Veteranprogrammet i senast gällande Tävlingsprogrammet MAG 2022.

3.11 Nationell testhelg

3.11.1 Ålderskrav: 10 år och äldre

3.11.2 Tävlingsregler

Enligt Tekniskt Atletiskt Testprogram 2019 v 1.0 eller senare uppdaterad version som medskickas inbjudan. Varje klubb måste ha med sig en tränare per 4 gymnaster som deltar. Tränarna gör bedömningen. Till tekniktestet utses en ansvarig till varje redskap av Gymnastikförbundet. Syftet med testhelger är att utmana sig själv i första hand.

3.11.3 Tävlingsformer

Atletiktest (Rörlighet och Styrka) samt Tekniktest.

4. Regionala tävlingar

Läs mer om regiontävlingar inom manlig artistisk gymnastik på [hemsidan](#).

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår
utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 7 - Särskilda bestämmelser parkour (freerunning)

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för parkour (freerunning) är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningavgifter

Eventuella anmälningavgifter meddelas i inbjudan till tävlingen.

3. Nationella tävlingar

Följande nationella tävlingar kan arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

3.1.1 Ålderskrav: 13 år och äldre

3.1.2 Tävlingsklass: En klass (öppen, ej uppdelat efter kön)

3.1.3 Tävlingsformer:

- Freestyle
- Skill
- Speed
- Tag

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 8 – Särskilda bestämmelser rytmisk gymnastik

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för rytmisk gymnastik är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningavgifter

Anmälningavgifternas storlek vid nationella tävlingar i rytmisk gymnastik:

- 550kr/ind gymnast
- 650kr/duo/trio
- 1 100kr/trupp
- 1 300kr/lag

Anmälningavgifterna faktureras av Gymnastikförbundet till respektive förening efter att tävlingen har genomförts. Arrangörsföreningen betalar inga anmälningavgifter.

Arrangören äger rätt att ta ut en administrativ avgift enligt nedan. Denna avgift faktureras av Gymnastikförbundet i samband med anmälningavgiften.

- 50 kronor/individuell gymnast
- 100 kronor/DT
- 300 kronor/trupp
- 300 kronor/lag (lag-SM, lag-JSM, Vår-Höstpokalen)

3. Nationella tävlingar

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

3.1.1 Ålderskrav: 17 år individuellt samt 16 år och äldre trupp/DT

3.1.2 Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Individuella grenfinaler
- Duo/Trio mångkamp
- Duo/Trio grenfinal
- Trupp mångkamp
- Trupp grenfinal

3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM) och ungdom (USM)

- 3.2.1 Ålderskrav: 14–16 år för JSM individuellt, 13–16 år för JSM DT och trupp samt 13 år för USM (pre-JR) individuellt.
- 3.2.2 Tävlingsformer:
- JSM individuellt; två valfria redskap i kvalomgången med mångkampsfinal för dom tolv bästa (d v s ytterligare två redskap) samt grenfinal för dom åtta bästa per gren
 - JSM DT; mångkamp och grenfinaler.
 - JSM trupp; mångkamp och grenfinaler.
 - USM (pre-JR) individuellt; ett valfritt redskap + band, inga finaler.

3.3 Lag-SM

- 3.3.1 Tävlingsklasser och ålderskrav
- Seniorer: 16 år och äldre
 - Juniorer: 14–16 år samt 13 år (pre-JR)
- 3.3.2 Tävlingsformer
- Lagtävling

3.4 Riksserien (4 deltävlingar)

- 3.4.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:
- Seniorer (individuellt): 17 år och äldre
 - Seniorer (trupp/DT): 16 år och äldre
 - Juniorer (individuellt): 14–16 år
 - Junior (trupp/DT): 13–15 år
- 3.4.2 Tävlingsformer:
- Individuell mångkamp (BAS-klasser samt FIG-klass)
 - Trupp
 - Duo/trio

4. Storregionala tävlingar

4.1 Vårpokalen Syd & Vårpokalen Nord

- 4.1.1 Ålderskrav: 10 år och äldre (anpassade bedömningsregler och tävlingsregler)
- 4.1.2 Tävlingsformer:
- Lagtävling
 - DT
 - Trupp
 - Fria Klassen

4.2 Höstpokalen Syd & Höstpokalen Nord

4.2.1 Ålderskrav: 10 år och äldre (anpassade bedömningsregler och tävlingsregler)

4.2.2 Tävlingsformer:

- Lagtävling
- DT
- Trupp
- Fria Klassen

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 9 – Särskilda bestämmelser trampolin och DMT

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för trampolin är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningsavgifter

Anmälningsavgifternas storlek vid Svenska Cupen i Trampolin/DMT är:

- 300 kr/gymnast i individuell trampolin
- 300 kr/gymnast i DMT
- 300 kr/synkronpar

Vid SM/JSM/USM är anmälningsavgiften:

- 450 kr/gymnast i individuell trampolin
- 450 kr/gymnast i DMT
- 450 kr/synkronpar

Anmälningsavgifterna faktureras respektive förening efter tävling av arrangören.

Gymnastikförbundet levererar fakturaunderlag för varje förenings starter/startavgifter till arrangörsföreningen.

3. Nationella tävlingar

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

3.1.1 Ålderskrav: 16 år och äldre

3.1.2 Tävlingsklasser:

- Individuell trampolin, herrar och damer
- Synkron trampolin, herrar och damer
- Dubbelminitrampolin (DMT) herrar och damer

3.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM)

3.2.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Individuell trampolin, pojkar och flickor 15-17 år
- Synkron trampolin, pojkar och flickor 13-17 år
- Dubbelminitrampolin (DMT) pojkar och flickor 13-17 år

3.3 Svenska Mästerskap för ungdomar (USM)

3.3.1 Ålderskrav: 13-15 år

3.3.2 Tävlingsklasser:

- Individuell trampolin, pojkar och flickor

3.4 Svenska Cupen (SC)

3.4.1 Svenska Cupen (SC) består av mellan tre (3) och sex (6) deltävlingar. Deltävlingarna ska fördelas jämnt över året samt spridas geografiskt i möjligaste mån.

3.4.2 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Individuell trampolin
 - Klass 1, damer och herrar 15 år och äldre
 - Klass 2, flickor och pojkar 13 år och äldre
 - Klass 3, flickor och pojkar 11 år och äldre
- Synkron trampolin
 - Synkron klass 1, damer och herrar 15 år och äldre
 - Synkron klass 2, flickor och pojkar 13 år och äldre
- Dubbelminitrampolin (DMT)
 - DMT klass 1, damer och herrar 13 år och äldre
 - DMT klass 2, flickor och pojkar 11 år och äldre

4. Regionala tävlingar

Läs mer om regiontävlingar inom trampolin på [hemsidan](#).

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 10 - Särskilda bestämmelser tricking

1. Tävlingsår

Tävlingsåret för tricking är detsamma som kalenderåret, dvs. 1/1–31/12.

2. Anmälningavgifter

Eventuella anmälningavgifter meddelas i inbjudan till tävlingen.

3. Nationella tävlingar

Följande nationella tävlingar kan arrangeras årligen:

3.1 Svenska Mästerskap (SM)

3.1.1 Ålderskrav: 13 år och äldre

3.1.2 Tävlingsklass: En klass (öppen, ej uppdelat utifrån kön)

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern

Sektion 11 – Särskilda bestämmelser truppgymnastik

1. Benämningar

Benämningar som används nedan är:

Nivåtävlingar - Nivå 1-5

SM-tävlingar - USM, JSM och SM

Klasser - Olika tävlingar inom samma nivå, uppdelat i damer, herrar, mixed och öppen klass (ej uppdelad damer/herrar) samt ålder.

Grenar - fristående, tumbling och trampett

2. Tävlingsår

Tävlingsåret för truppgymnastik är 1/1–31/12.

3. Anmälningavgifter

Anmälningavgift vid nationella tävlingar i trupp: 3 000 kr/trupp. Vid grentävlingar gäller 1 000kr/gren.

Anmälningavgifterna faktureras respektive förening efter att tävlingen genomförts av Gymnastikförbundet.

4. Domare

Domare till samtliga nationella tävlingar tillsätts av Gymnastikförbundets trupptävlingskommitté (TTK).

5. Uttagning till nordiska mästerskap

Uttagning till nordiska mästerskap för juniorer och seniorer sker på kvalificeringstävlingar utlysta av TTK. Utagna trupper, i föreningsregi, ska ha uppnått av Gymnastikförbundets fastställda resultatkrav.

6. Nationella tävlingar

I truppgymnastik är följande tävlingar klassificerade som Gymnastikförbundets nationella tävlingar: Nationella tävlingar Nivå 1-5 och SM-tävlingar.

Gymnastikförbundet strävar efter att erbjuda en stor bredd på tävlingsutbudet som tillåter att gymnaster på alla nivåer har möjlighet att tävla. Därför är det nationella tävlingssystemet uppdelat i olika nivåer med stegrande svårighetsgrad samt SM-tävlingar.

Nivåtävlingar:

- Nivåtävlingarna består utav flera steg där nivå 1-5 arrangeras nationellt. Nivåtävlingarna följer en progression där nivå 5 är den lägsta nivån och nivå 1 är den högsta.

- Nivå 3-5 bedöms utifrån Nationella bedömningsreglementet (Nat.BR) och nivå 1-2 bedöms utifrån Code of Points (CoP) med svenska anpassningar. Svårighetspoängen beräknas på olika sätt; med fast svårighetsvärde, med svårighetstak eller som öppen svårighet.

SM-tävlingar:

- USM, JSM och SM vänder sig till de trupper som vill tävla på den högsta nationella nivån och bedöms utifrån CoP med svenska anpassningar. Man tävlar i grenarna fristående, tumbling och trampett. Öppen svårighet används för att beräkna truppersnas svårighetspoäng. Under SM-tävlingarna koras svenska mästare (på USM, JSM och SM) och de bästa trupperna på junior- och seniornivå kan kvalificera sig till Nordiska mästerskapen enligt särskilda uttagningsregler.

Följande nationella tävlingar arrangeras årligen:

6.1 Svenska Mästerskap (SM)

6.1.1 Ålderskrav: 17 år och äldre

6.1.2 Tävlingsklasser:

- Damer
- Herrar
- Mixed

6.1.3 Tävlingsform

- Mångkamp

6.2 Svenska Mästerskap för juniorer (JSM)

6.2.1 Ålderskrav: 15-18 år

6.2.2 Tävlingsklasser:

- Damer
- Herrar
- Mixed

6.2.3 Tävlingsform

- Mångkamp

6.3 Svenska Mästerskap för ungdomar (USM)

6.3.1 Ålderskrav: 13-15 år

6.3.2 Tävlingsklasser:

- Damer
- Herrar
- Mixed

6.3.3 Tävlingsform

- Mångkamp

6.4 Riksettan

6.4.1 Tävlingsklasser och ålderskrav

- Damer 15 år och äldre
- Herrar 15 år och äldre
- Mixed 15 år och äldre

6.4.2 Tävlingsform:

- Mångkamp
- Grentävling (ej grenfinal)

6.5 Rikstvåan

6.5.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Damer 13 år och äldre
- Damer 13-16 år
- Herrar 13 år och äldre
- Mixed 13 år och äldre
- Öppen klass 13 år och äldre

6.5.2 Tävlingsform:

- Mångkamp

6.6 Rikstreaan

6.6.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Damer 13-16 år
- Öppen klass 13 år och äldre

6.6.2 Tävlingsform:

- Mångkamp

6.7 Riksfyran

6.7.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Damer 13-16 år
- Öppen klass 13 år och äldre

6.7.2 Tävlingsform

- Mångkamp

6.8 Riksfemman

6.8.1 Tävlingsklasser och ålderskrav:

- Herrar 13 år och äldre
- Öppen klass 13 år och äldre

6.8.2 Tävlingsform

- Mångkamp

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern